



Wolfgang Schnepfer

*Fußballtraining:
Torschussübungen für
Anfänger bis zum Profi*



Wolfgang Schnepfer, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer,
Ex-Bezirksligaspieler im Fußball,
Fußballabitur mit der Note "sehr gut"
1988-89 in der deutschen Triathlonspitze,
1990 Bayerischer Meister im Body-Building,
1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball
2003 - 2006 Sportlehrer an einer Gesamtschule





Inhalt

Vorwort

Torschussübungen Kategorie 1,2 und 3

Dribbling mit Torabschluss

Diverse Torschussübungen

Torschussübungen unter Bedrängnis

Flanken aus einer Spielkombination

Diverse Torschussübungen

**Torschussübungen der höchsten Stufe innerhalb
der Kategorie 3 (frühestens einsetzbar ab A-
Jugend Bundesliga bzw. ab Oberliga Senioren**

**Elementarste Torschussübungen für das
Konterspiel**

**Torschussübungen für das Konterspiel der
Kategorie 2**

**Torschussübungen der höchsten Stufe innerhalb
der Kategorie 3 (frühestens einsetzbar ab A-
Jugend Bundesliga bzw. hier ab etwa Landesliga
Senioren**

Diverse Torschussübungen

Freistoßvarianten Kategorie 2

Freistöße der Kategorie 3

Literaturverzeichnis



Vorwort

In diesem Buch werden ausschließlich Torschussübungen vorgestellt. Diese sind in die Kategorien von 1 bis 3 unterteilt.

Die Kategorie 1 besteht aus Torschussübungen, die schon ab der F-Jugend und aufwärts trainiert werden können, Kategorie 2 ab der C-Jugend und aufwärts, und die Kategorie 3 ab der A-Jugend und für den gesamten Seniorenfußball.

Einige Torschussübungen für die oberen Amateurlklassen und den Profibereich werden hier ebenfalls eingefügt.

Ein Torschusstraining wird natürlich immer erst im Hauptteil des Trainings eingesetzt. Die Spielerinnen oder Spieler sind jetzt optimal aufgewärmt und vollkommen leistungsbereit. In dieser Phase können die Fußballer die Technik am besten lernen, aufnehmen und umsetzen.

Wegen der hohen Verletzungsgefahr sollte ein Torschusstraining niemals unaufgewärmt, in einem ermüdeten Zustand oder bei Minustemperaturen absolviert werden.



Kategorie 1, 2 und 3

Torschussübungen Kategorie 1, 2 und 3 (Übungen der Kategorie 2 und 3 werden extra erwähnt)

Dribbling mit Torabschluss

Je nach Spieleranzahl werden ein bis zwei 35 x 20 m große Felder errichtet (siehe untere Abbildung). Jedes Feld mit zwei besetzten Jugend- oder Seniorentoren bestückt.

An der rechten Torauslinie beider Tore stehen mehrere Fußballer mit jeweils einem Ball hintereinander. Das jeweils erste Spieler oder Spielerin dribbelt auf das gegenüberliegende Tor zu und schießt aus einer Entfernung von 14 bis 20 Metern auf das Tor. Die Entfernung ist vom Alter und der Schusskraft abhängig. Danach holen die Schützen ihren Ball zurück und stellen sich auf der anderen Seite wieder an.

Nach einigen Minuten wird aus dieser Übung ein Wettkampf erklärt:

Wer erzielt zuerst drei Tore?